



PRESSEINFORMATION

Die ECA berät bei Stress und drohendem Burnout

Arbeiten bis zum Umfallen: Laut DAK-Gesundheitsreport hat sich die Anzahl der Krankschreibungen aufgrund psychischer Leiden stark erhöht. Doch der Weg von einer stressbelasteten Lebenssituation ins Burnout ist lang. Freie Tage und Kurzurlaube, wie die zurückliegenden Ostertage bieten die Möglichkeit zur Reflexion und zum Innehalten. Fragen Sie sich, ob Sie gefährdet sind? Ein professionelles Coaching ist eine Möglichkeit, Ressourcen zu aktivieren, verlorene Zufriedenheit zurückzugewinnen und persönliche Ziele zu realisieren. Und zwar vor dem Burnout. Unterstützung finden Sie dabei bei den Coachs der ECA, dem Berufsverband der professionellen Coachs, European Coaching Association.

Die Fehltagewegen Krankschreibungen aufgrund psychischer Leiden haben sich bis zwischen 1997 und 2012 um 165 Prozent erhöht. Auch 2013 / 2014 stiegen die Zahlen weiter an. Klingt schrecklich, hat aber auch eine positive Botschaft: Patienten sprechen früher und öfter über psychische Probleme und Belastungen mit ihrem Arzt. Die schlechte Nachricht ist die Zunahme an Patienten und Diagnosen generell. Auch wenn nur bei jedem 500. Mann und jeder 330. Frau ein Burn-out auf der Krankschreibung vermerkt wird, die Übergänge von erhöhter Stressbelastung bis zum Totalausfall durch Überlastung = Burnout fließend.

Immer noch wird zu viel über psychische Diagnosen und zu wenig über Prävention gesprochen. Und darüber, was jeder Einzelne selbst tun kann, um seinem persönlichen Hamsterrad zu entkommen.

„Bevor es zu einer Krankschreibung kommt, haben die Betroffenen bereits Höchstleistungen erbracht im Ignorieren von Warnsignalen. Ein Burnout entsteht über Jahre.“ sagt Coach Bernhard Juchniewicz, Präsident der European Coaching Association. Er begleitet seit Jahrzehnten Menschen in besonders belasteten Arbeits- und Lebenssituationen.

Stressbelastete Menschen, die den Weg ins Coaching einschlagen, suchen Unterstützung bei der Reflexion und einen unverstellten Blick auf ihre Lebenssituation und ihre Beziehungen zu Menschen.

„Denn das ist das Hauptproblem“ sagt Bernhard Juchniewicz: „Menschen im Dauer- Stress fühlen sich selbst oft als Gefangene ihres Alltags. Sie reduzieren sich auf wenige Eigenschaften und haben das Gefühl für ihre eigene Handlungsfähigkeit verloren. Fremdbestimmung muss nicht über den Vorgesetzten oder den Arbeitgeber erfolgen. Oft genug sind wir es selbst, die sich mit einschränkenden Glaubenssätzen und falsch gesetzten Prioritäten antreiben. „ich schaff‘ das jetzt nicht“, „dafür habe ich keine Zeit“, „erst muss dieses und jenes erledigt werden“ etc. So verschieben wir nicht nur Aufgaben, sondern oftmals auch unsere Lebenszufriedenheit, die doch der Motor ist für unsere großen Ziele.“

Die schlechte Nachricht: Die Eigenschaften, für die wir unsere größte Anerkennung erhalten, bergen auch die größte Gefahr, überwertig gelebt zu werden und zum Burnout beizutragen. Sie sind unsere Achillesferse und über sie werden wir gerne von Anderen ausgenutzt. Die gute Nachricht: wir selbst haben es in der Hand, diese Einschränkungen zu ändern. Kurzurlaube oder verlängerte Wochenenden wie die gerade zurückliegenden Ostertage bergen oft das Potential des „Winks mit dem Zaunpfahl“. Vielen Menschen werden ihre Erschöpfung, ihre fehlende Energie und ihre Anspannung in einer Entspannungsphase erst so

ECA European Coaching Association e.V.

Postfach 24 02 39 | D-40091 Düsseldorf | Ruf: +49 (0)2 11 - 32 31 06 | Fax: +49 (0)2 11 - 32 87 32

Mail: office@european-coaching-association.com | www.european-coaching-association.com

ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz



richtig bewusst. Und sie sehen, welche Lebensbereiche sie vernachlässigen, zum Beispiel Freunde und Familie, aber durchaus auch Arbeitsbereiche. Da eine Rückkehr ins Arbeitsleben aber unausweichlich ist, werden Gedanken an die Überforderung oft verdrängt, zunächst mit der Folge, dass sich an der empfundenen Belastung nichts ändert und mit der Gefahr, dass es eines Tages zum Zusammenbruch kommen kann. Der erste Schritt ist, die empfundene Erschöpfung oder Überlastung nicht mehr zu bagatellisieren. Ein professioneller Coach unterstützt Sie beim „Sortieren“ Ihrer persönlichen Belastungssituation und Ihren Problemen.

Sie legen im Coaching Ihre persönlichen Ziele für ein zufriedenes Leben fest und arbeiten gemeinsam an den zu entwickelnden Ressourcen für das Ziel einer gesunden, zufriedenen humorvollen und vitalen Work-Life-Balance.

Die 7 Phasen des Multi-professionellen Coaching

1. Beratung und Vereinbarung
2. Zielbestimmung (Soll-Zustand)
3. Bestandsaufnahme / Analyse (Ist-Zustand)
4. Intervention & Realisierungsphase
5. Evaluierung / Begleitende Coaching Auswertung
6. Erfolgskontrolle / Feedback
7. Abschluss / Neuorientierung (siehe ... und / oder 1.)

ECA Definition – Klienten zentriertes multi-professionelles Executive Coaching:

Klienten zentriertes professionelles Executive Coaching ist lösungs-, potential- und zielorientierte, gleichberechtigte und partnerschaftliche Beratung und Begleitung, unter Berücksichtigung der persönlich zu entwickelnden Fähigkeiten und Ziele des Klienten. Der gesunde Klient vereinbart die Verwirklichung seiner beruflichen und / oder persönlichen Coaching Ziele. Das Vorgehen hierbei ist immer vertraulich, autonom, partnerschaftlich und Klienten orientiert. Professionelles Coaching beinhaltet aber auch die Aufarbeitung, Verarbeitung und Überwindung individueller Arbeits- und Lebens-Konflikte, „Missverständnisse und Verwechslungen“ in Kommunikation, Ambivalenzen im Denken & Verhalten, Störungen in Emotion und Reaktion, Neuorientierung und Zufriedenheit für die Zukunft. Das Erarbeiten eines neuen beruflichen oder privaten Lebens oder die Entwicklung einer neuen Lebens-Biografie kann Bestandteil einer Neuorientierung im professionellen Coaching sein. Auf Wunsch des Klienten kann nicht nur das berufliche, sondern auch das private soziale Umfeld (Familie, Partner, Bezugspersonen) diskret in das Coaching einbezogen werden. Es wird keine Heilbehandlung, keine juristische Beratung und keine Steuerberatung angeboten oder durchgeführt. Der Klient ist damit einverstanden, dass das o.g. Coaching videografiert, supervidiert und fachlich ausgewertet werden kann. Die Coaching Vereinbarung kann mündlich oder schriftlich erfolgen und ist verbindlich. Der Coach und seine Mitarbeiter arbeiten autonom, weisungsfrei und unterliegen der Schweigepflicht. Für den Erfolg des Coachings übernimmt der Coach keine Garantie. Der Erfolg hängt entscheidend von der Motivation/aktiven Mitwirkungsbereitschaft des Klienten ab. Es gilt die Honorar Empfehlung und das ganzheitlich integrative humanistische Menschenbild / Berufsbild / Leitbild / Ethik des ECA

Berufsverband www.european-coaching-association.com
Bernhard Juchniewicz, ECA Präsident, Lehr Coach /-Trainer / - Supervisor.



European Coaching Association

Über die ECA:

Die **European Coaching Association (ECA)** ist ein europaweit vernetzter Berufsverband professioneller Coaches (lizenziert im: Basic, Advanced oder Expert Level und differenziert in ihren Kern-Kompetenzen), Lehr Coaches, Lehr Institute und Sozietäten. Die ECA engagiert sich besonders für die berufsständische Aus- und Weiterbildung von professionellen Coaches und für die europaweite Entwicklung des Berufsbilds – prof. Coach - mit einheitlichen Qualitätsstandards im Bereich prof. Coaching. Die ECA war der erste Berufsverband, der

ECA European Coaching Association e.V.

Postfach 24 02 39 | D-40091 Düsseldorf | Ruf: +49 (0)2 11 - 32 31 06 | Fax: +49 (0)2 11 - 32 87 32

Mail: office@european-coaching-association.com | www.european-coaching-association.com

ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz

EUROPEAN COACHING ASSOCIATION



einen ECA Coach Finder / ECA Coach Guide für die Hilfe suchender Unternehmen, Führungskräfte, Teams, Privat-Personen, Familien kostenlos anbot.

Siehe heute unter: www.ECA-Coach-Guide.com - Coach-Datenbank der European Coaching Association. In diesem Jahr feiert die ECA – European Coaching Association – ihr 20jähriges Bestehen seit der Gründung des ECA Berufsverbandes im Jahre 1994.

ECA European Coaching Association e.V.

Postfach 24 02 39 | D-40091 Düsseldorf | Ruf: +49 (0)2 11 - 32 31 06 | Fax: +49 (0)2 11 - 32 87 32

Mail: office@european-coaching-association.com | www.european-coaching-association.com

ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz